

REKOMENDACJA

od **Mai Włoszczowskiej**

Od wielu lat jestem fanką terapii zimnem. Mimo iż marznąć nie lubię. Zabiegi w kriokomorze to jednak zupełnie inne odczucie zimna. To może paradoksalnie zabrzmi, ale -120 stopni Celsjusza potrafi cieszyć. Zapewne za sprawą uwalniania przez nasz organizm pod wpływem niskiej temperatury endorfin, czyli hormonów szczęścia. Przede wszystkim jednak kriokomora to doskonały sposób na regenerację mięśni. Pomaga ona w leczeniu różnych stanów zapalnych w organizmie, a przecież mięśnie przeciążone treningiem właśnie w takim stanie się znajdują. Po zabiegach w kriokomorze odczuwałam wyraźną poprawę w przypadku bólów stawów czy przy migrenie. Mam także subiektywne wrażenie, że zimno działa na organizm odmładzająco. Od kilku lat współpracuję z CryoSpace. Stworzona przez nich kapsuła umożliwia mi wykonywanie zabiegów w domu. To świetne rozwiązanie także dla klubów fitness, gabinetów fizjoterapii czy dużych ośrodków sportowych.



THE COOLEST PLACE ON EARTH

www.cryospace.eu